



中央区区長・社協会長 小田 満

中央地区社協会長代行 小林 利彦

第77回健康運動教室の開催について

晩秋の候、区民の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、12月から会場が公民館 講堂になります。ゆっくり体を動かして貯筋しましょう。健康運動教室を下記のとおり開催します。スクエアステップ、ストレッチ運動、を行います。楽しく体を動かして、地域の仲間と健康づくりをしましょう。

皆様お気軽にご参加をお待ちしております。

(訂正：10月回覧で12月15日(月)の開始時間が、午後4時となっていますが下記のとおり午後3時の開始になります。よろしくお願いします。)

記

1 日 時 令和7年12月15日(月) 午後3時00分～ 約1時間位

2 集合場所 中央区公民館 講堂

3 種 目 スクエアステップ、筋トレ、ストレッチ、ラジオ健康体操第3 など

4 講 師 田口 正彦 氏 (健康運動指導士)

5 持ち物 タオル(ハンカチ)・マスク・

各自必要な物・飲み物(会でも用意します)

6 インフルエンザなど感染予防対策について

(1) マスク持参、2m程の間隔を空ける。

(2) 体調不良の場合は参加を遠慮して頂きます。

(3) 水分補給をこまめにする。

(4) うがい、手洗いをしましょう。



令和8年

次回(1月)の開催日のお知らせ(第78回)

① 日時：令和8年1月19日(月) 午後3時～ 約1時間位

② 会場場所： 中央区公民館 講堂

③ 内容、持ち物などは前回と同様です。

開催等教室に関する連絡先

事務局 小林 利彦 携帯番号 090-9665-5882

中央区公民館 72-9079 までお願いします。(火曜日休館)